

G.R.A.M.P.S, depuis 1977

Groupe de Recherche et d'Applications en Médecine Psychosomatique et en Sophrologie,  
ou Groupe de Recherches en Sophrologie de La Rochelle.  
Association à but non lucratif régie par la loi de 1901

**Le GRAMPS vous propose un stage de pratique sophrologique ayant pour thème**

« ILLUSION »

Il se déroulera les **14 et 15 novembre 2020** de 9h00 à 17h00, en ligne, via zoom. Le lien vers la salle et le code d'accès vous seront communiqués avant le stage.

Ce stage est ouvert à TOUS, sophrologues ou novices ayant envie de se joindre à nous.

## PROGRAMME

### Samedi


---

#### Matin

---

- **Brigitte MAILLOUX**, Sophrologue praticienne, Rigologue expert  
***L'œil du cyclone***  
*L'œil du cyclone, c'est la zone au centre de la tempête, épargnée par celle-ci. Une zone de calme, de pression basse : phénomène fascinant et mystérieux qui donne l'illusion de ne plus être dans le cyclone et qui est en même temps une réalité vécue.*



*Alors jouons à regarder d'un autre œil.*   
*Séance de Sophrologie ludique, Sophrooptimiste !*  
*Les enfants sont bienvenus.*

- **Vincent RAMBERT**, Sophrologue praticien, PNListe  
*"L'illusion est trompeuse mais la réalité l'est bien davantage." Frédéric Dard*  
*Ou comment l'illusion de la réalité rend la réalité illusoire.*

## Après-midi

---

- **Emilie BLANDIN**, Sophrologue praticienne, Infirmière  
*Expérimenter et prendre conscience de ce qui rythme nos vies  
" illusion, sensations, réalité objective"  
# sophrologie dans mon quotidien.*
- **Karl SEILLE**, Educateur sportif, Coach de Gasquet certifié  
**Séance de Yoga, découverte de ma posture**  
*Est-elle stable, vit-elle grâce à mon geste qui se voit ?  
  
Est-ce l'enchaînement d'un processus physiologique d'adaptation merveilleux de mon corps et de mon esprit ?  
  
Yoga: L'union du corps et de l'esprit*

## Dimanche

---

### Matin

---

- **Christine QUOIRAUD**, Sophrologue praticien, Danseuse professionnelle  
**L'illusion du masque : toucher, laisser vivre, vivre.**  
*Nous entrerons dans la dimension carnavalesque du visage par une exploration tactile puis par les mouvements. Comment allons-nous baisser le masque ? Mettre le masque ? Jouer avec et mettre en jeu les divers masques à notre disposition. Exprimer les émotions ou faire semblant sans craindre le grotesque puisqu'on sera tous à la même enseigne\* et en miroir dans cette danse du visage et peut-être du corps. Si le cœur nous en dit.*  
  
*\* "Ah ah ah", je cite Brigitte ; "Ah, ah, ah"*
- **Dominique ALIGNY-PETIT**, Master spécialiste en sophrologie caycédienne  
**Séance surprise** (dans la surprise il y a peut-être déjà rencontre de l'illusion et de la réalité...)

- **Maguy Deleau**, Sophrologue, créatrice de SophroContes  
**SophroContes**  
*Venez rencontrer Valentin, le lapin, Lulu la tortue et Benjamin l'Ours brun et vivre l'illusion d'être un enfant. Les enfants sont bienvenus*



- **Jean-Luc BOURET**, Master spécialiste en sophrologie caycédienne, Médecin.  
*"Confronter mes Illusions à ma Réalité objective par la prise de conscience de mes capacités. Une émergence de mes ressources intimes grâce aux outils de la sophrologie qui me permet un nouveau regard sur moi-même et sur le monde extérieur.*

*Ce programme pourra être adapté si besoin*

Le coût du stage complet est de **80 euros**.

Possibilité de choisir « à la carte » : 50€ la journée, 30€ la demi-journée.

**Pas facile de choisir entre les séances ? Connexion difficile ? Beaucoup de monde à la maison le week-end ?....**

**Les séances seront enregistrées, si vous ne pouvez pas suivre tout le stage, vous aurez accès à ces enregistrements pour profiter de toutes les séances.**

**Inscription auprès de Jean-Luc : [jeanlucbouret51@gmail.com](mailto:jeanlucbouret51@gmail.com)**

Règlement par chèque (à l'ordre du GRAMPS, envoyé à Jean-Luc BOURET, 19 rue Charles Brissaud 17340 Châtelailon)